Ampliando
Opciones
con la

Planificación Familiar Natural

Instituto para
la Salud Reproductiva
Universidad de Georgetown

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL

La Planificación Familiar Natural (PFN) llena un espacio importante en el campo de la salud reproductiva. A medida que los programas de planificación familiar se han ido ampliando para incluir otros servicios de salud reproductiva, se ha hecho más evidente la contribución que la PFN hace a la salud de la mujer y la familia.

Las parejas que conocen sus señales de fertilidad están en mejores condiciones de lograr sus metas reproductivas. Al conocer sus señales y patrones normales de fertilidad, la mujer puede, con mayor facilidad, advertir cambios en sus patrones saludables ó determinar si debe buscar atención medica y modificar su comportamiento.

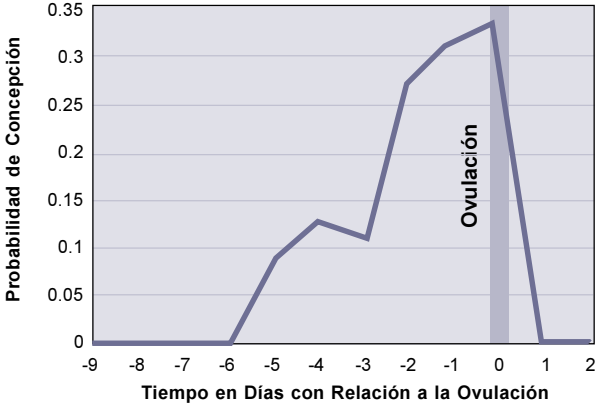
La PFN se refiere a los métodos para planificar ó evitar un embarazo que se basan en la observación de las señales de fertilidad de la mujer, y en la abstinencia periódica.

La PFN ofrece métodos de planificación familiar eficaz y científicamente comprobados que pueden ofrecerse en distintos contextos, tanto a la mujer como a la pareja.

Investigación científica

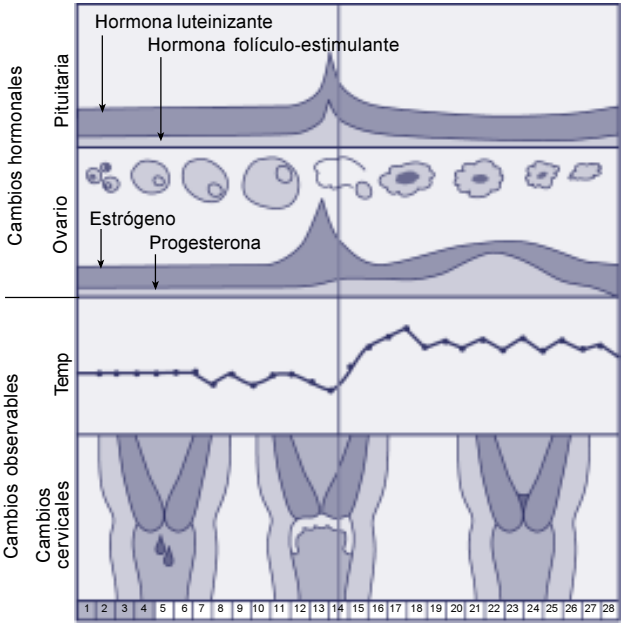
A través de estudios de investigación biomédica se ha comprobado que la mujer puede quedar embarazada sólo durante unos cuantos días de su ciclo menstrual: hasta cinco días antes de la ovulación, el día que ovula, y hasta un día después de su ovulación. La fecundación del óvulo depende no solo del momento de la

Probabilidad de concepción



La probabilidad de embarazo es mayor al acercarse la ovulación. Las probabilidades de embarazo aumentan durante los cinco días previos a la ovulación (de 0 a un 35%) y disminuyen rápidamente unas horas después de ocurrida la ovulación.

Efecto de las hormonas en el cervix y la temperatura basal del cuerpo



Las fluctuaciones hormonales producen cambios observables en las señales de fertilidad de la mujer que le ayudan a determinar cuándo está en sus días fértiles.

ovulación si no también del hecho que los espermatozoides que quedan en el tracto reproductivo de la mujer, pueden vivir hasta cinco días antes de la ovulación.

Los cambios en los niveles hormonales de la mujer durante su ciclo menstrual producen señales físicas que ella puede observar e interpretar, para determinar si está en su período fértil. Entre estas señales observables en la mujer están los cambios en sus secreciones cervicales, en el cervix y en la temperatura basal del cuerpo.

Los métodos de PFN pueden ayudar a la pareja a utilizar esta información para identificar el período fértil de la mujer, y así evitar o lograr un embarazo.

La PFN se refiere a métodos específicos de planificación familiar, entre ellos el de la Temperatura Basal del Cuerpo, el del Moco Cervical y el Sintotérmico, así como otros métodos nuevos que están siendo desarrollados. La práctica eficaz de la PFN requiere que la pareja observe sus señales de fertilidad y se comunique efectivamente, entre sí y con el proveedor de servicios de PFN, acerca de sus observaciones e interpretaciones. También hay formas en que las mujeres con ciclos menstruales, ya sean regulares ó irregulares, las que están amamantando, y las que están en etapa premenopáusica utilicen los métodos naturales con eficacia y seguridad.

Otro método ampliamente usado por muchas mujeres consiste en utilizar un cálculo numérico para identificar los días fértiles. Dicho cálculo puede hacerse usando una fórmula fija o determinando la duración del ciclo más corto y el más largo para identificar el periodo fértil.

Los gerentes de programa y proveedores de planificación familiar de todo el mundo utilizan herramientas y técnicas de PFN ampliamente comprobadas. La disponibilidad de currículos educativos de PFN, los sistemas de información gerencial y las ayudas docentes amplían la capacidad de los programas de planificación familiar para ofrecer a sus usuarias la opción de los métodos naturales.

La PFN es una forma efectiva de evitar el embarazo. Las parejas que emplean correctamente la PFN tienen conocimientos y aptitudes de planificación familiar que son útiles toda la vida.

Una de las metas de la PFN es ayudar a las usuarias a usar el método en forma autónoma.

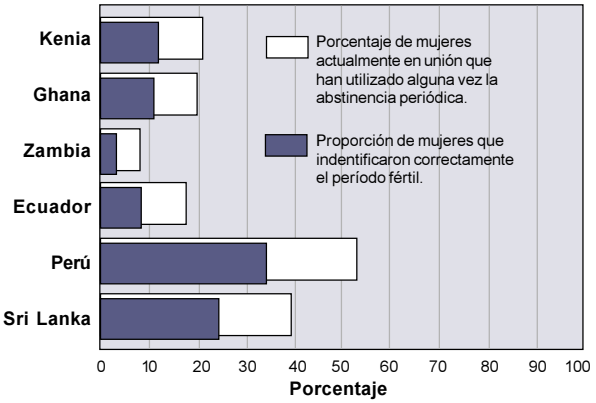
El Instituto para la Salud Reproductiva, con apoyo financiero de la Agencia para el Desarrollo Internacional de los Estados Unidos (USAID), apoya a los programas que atienden las necesidades de aquellos que desean utilizar un método natural para lograr o evitar el embarazo, pero que carecen de información y destrezas para usarlo con eficacia. El trabajo del Instituto habilita a mujeres y hombres

SERVICIOS DE PFN

en los países en desarrollo para que participen en el cuidado de su propia salud reproductiva, y les capacita para utilizar con eficacia los métodos de PFN.

Eficacia

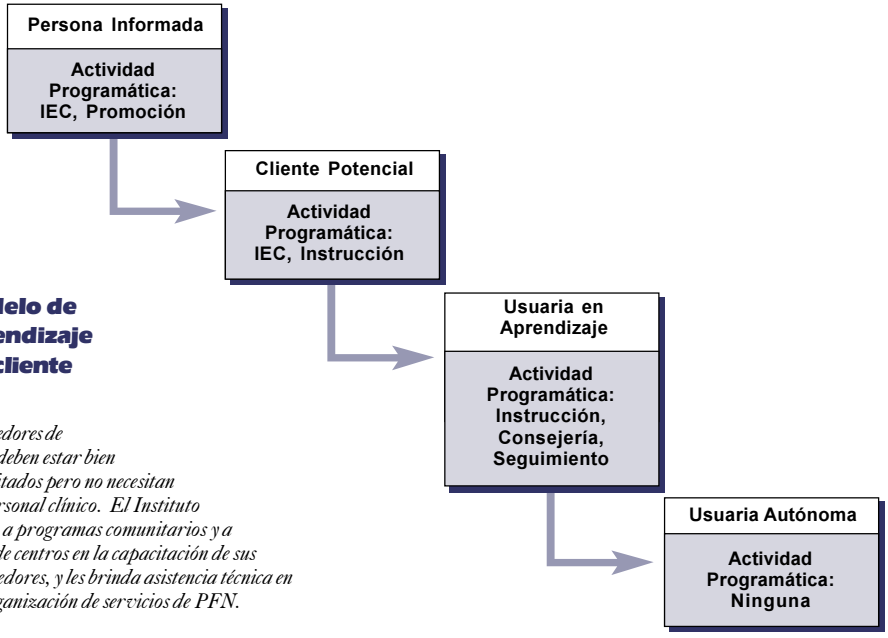
Las estadísticas a nivel mundial indican que, en muchos países, la abstinencia periódica y los métodos de PFN desempeñan un papel importante en los esfuerzos de las mujeres y las parejas por evitar el embarazo. Los estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud y otras instituciones han hallado que, cuando la PFN se utiliza correctamente, la tasa de embarazo es de sólo un 3%. Debido a que el uso incorrecto de los métodos naturales resulta en una tasa de embarazo mucho más elevada, el reto para los programas de planificación familiar consiste en proporcionar a los usuarios información y apoyo en el uso correcto de la PFN.



Un alto porcentaje de las mujeres en unión en todo el mundo que utilizan alguna forma de planificación familiar, declaran que utilizan en la actualidad alguna forma de abstinencia periódica. No obstante, muchas de estas mismas mujeres no saben en qué momento de su ciclo son fértiles.

Servicios de PFN

La PFN es un conjunto de métodos de planificación familiar basados en el aprendizaje de los patrones y señales de fertilidad. El Instituto ha elaborado currículos, materiales de información, educación y comunicación (IEC) y herramientas para la entrega de servicios de PFN. Estos materiales ayudan a los programas, tanto a nivel de centros de salud como en la comunidad, a proporcionar información sobre métodos naturales en forma eficiente y eficaz. Así mismo, estas herramientas y técnicas ya validadas amplían la capacidad de los programas para ofrecer métodos naturales.



Modelo de aprendizaje del cliente

Los proveedores de PFN deben estar bien capacitados pero no necesitan ser personal clínico. El Instituto apoya a programas comunitarios y a nivel de centros en la capacitación de sus proveedores, y les brinda asistencia técnica en las organización de servicios de PFN.

El Instituto ha apoyado a muchos programas en todo el mundo, en las organización de servicios de PFN empleando el Modelo de Aprendizaje del Cliente. Como se ve en la figura anterior, este Modelo prepara a las usuarias para continuar utilizando la PFN, en forma independiente, a lo largo de sus vidas reproductivas, ya sea para lograr o evitar el embarazo.

Información valiosa y práctica

La PFN está cimentada en el conocimiento de la fertilidad. Muchas parejas consideran que este conocimiento es indispensable, ya sea que utilicen o no la PFN.

Un número significativo de mujeres utilizan la PFN en algún momento de sus vidas, para posponer ó espaciar sus

ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

embarazos, cuando han dejado de utilizar otro método de planificación familiar o cuando no tienen acceso a anticonceptivos. Muchas mujeres, una vez que aprenden a utilizar la PFN, y ven los buenos resultados que obtienen con ella, prefieren utilizar estos métodos durante el resto de sus vidas reproductivas, para lograr un embarazo ó para evitarlo.

Si bien algunas mujeres seleccionan otros métodos, ya han aprendido información valiosa y práctica acerca de su fertilidad. Esta información les es útil para cuidar su salud reproductiva y usar cualquier método de planificación familiar.

Estrategias para el éxito

Aquellos programas que deseen ofrecer servicios de PFN y educación en el conocimiento de la fertilidad, sólo tienen que crear un entorno programático y normativo que apoye dichos servicios. Existen varios modelos para incluir la PFN dentro de los programas de salud reproductiva que se han implementado con éxito.

Muchos programas incluyen información sobre métodos de PFN tanto en sus campañas informativas sobre planificación familiar, como en sus actividades educativas para:

- aumentar las opciones de sus usuarias;
- satisfacer las necesidades de una clientela más amplia;

Ventajas significativas

Las mujeres y las parejas que utilizan la PFN con frecuencia citan las siguientes ventajas:

- mayor conocimiento de su fertilidad;
- mayor independencia de los programas de planificación familiar y otras fuentes de anticoncepción;
- mayor independencia de servicios médicos costosos o distantes;
- menores costos de reabastecimiento que los métodos basados en insumos;
- capacidad de utilizar la PFN independientemente;
- mayor comunicación e intimidad;
- ausencia de sustancias artificiales y de los efectos secundarios o posibles riesgos asociados a otros métodos;
- para algunos, la posibilidad de respetar normas culturales y religiosas.

- aumentar el conocimiento de las usuarias acerca de su fertilidad, así como sus habilidades de auto-observación y comunicación.

Algunos programas tienen proveedores especialmente capacitados para orientar a sus usuarias de PFN. Otros proporcionan información sobre el conocimiento de la fertilidad en sesiones educativas grupales, para luego hacer consejería individual a quienes optan por un método natural. Otra estrategia de prestación de servicios de PFN puede ser a través de la referencia a centros especializados en consejería en PFN. A través de los vínculos que establecen los programas de planificación familiar (tanto públicos como privados) con organizaciones dedicadas sólo a la oferta de métodos naturales, se ha logrado ampliar considerablemente la oferta de los mismos, y la educación en el conocimiento de la fertilidad.

Al identificar parejas para quienes los métodos de PFN son apropiados, hay que considar lo siguiente:

- la PFN puede utilizarse tanto para planificar como para evitar un embarazo;
- la PFN no ocasiona efectos secundarios físicos en la mujer ni en el hombre, pero no protege contra enfermedades de transmisión sexual;
- los métodos de PFN se basan en la abstinencia de las relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer en cada ciclo menstrual.

Eficiencia y Efectividad

El Instituto está trabajando en la simplificación de los métodos de PFN, con el fin de ayudar a los programas de planificación familiar a ofrecer los

La Organización Mundial de la Salud define la PFN como: métodos para planificar y evitar el embarazo mediante la observación de las señales y síntomas que ocurren naturalmente en la fase fértil y la infértil del ciclo menstrual, evitando las relaciones sexuales durante la fase fértil si se desea evitar un embarazo.

métodos naturales correcta y exitosamente. El trabajo del Instituto ha mejorado la capacidad de los programas en muchos países, a través de la capacitación a proveedores de PFN, y del uso de protocolos y sistemas de información que facilitan la consejería y el seguimiento de las usuarias.

El instituto también ha sistematizado un modelo de servicios de PFN centrado en la usuaria. El modelo sigue una cadena de pasos, desde aumentar los conocimientos → cambiar actitudes → desarrollar habilidades → y cambiar conductas sobre el cuidado de la fertilidad de la mujer y el hombre. Este modelo, además de ampliar la cobertura tanto de proveedores como clientes, facilita la colaboración del Instituto con una variedad de servicios de salud reproductiva.

Concentrándose en la calidad y la eficiencia, el Instituto trabaja con distintos programas para mejorar la entrega de servicios, y ayudar a las usuarias a alcanzar la "autonomía", o sea, la capacidad para comprender sus señales de fertilidad y continuar utilizando su método natural sin ayuda de un instructor en PFN.

Modelo de aprendizaje del cliente de la PFN

El Instituto ofrece estrategias eficaces para la enseñanza de la PFN, las cuales facilita:

- que las usuarias asuman el control de su propia salud reproductiva;
- la orientación y enseñanza fáciles para la usuaria o pareja;
- el uso de un sistema de información y de herramientas que apoyan actividades programáticas.

Los hombres y mujeres que aprenden un método de PFN a través de este enfoque, comprenden mejor las señales y patrones naturales y saludables de sus cuerpos, y quedan habilitados para tomar decisiones acerca de su propia salud reproductiva.

Herramientas técnicas comprobadas

Los protocolos de consejería u orientación a la PFN, aplicados conjuntamente con un sistema de información que apoya el seguimiento de la actividad programática, han ayudado a los gerentes de programas y políticas alrededor del mundo a:

- aumentar el alcance de las actividades de difusión y mercadeo de los métodos;
- ampliar la gama de métodos y usuarios atendidos;
- aumentar la continuidad de los métodos con apoyo educativo;
- mejorar el rendimiento de los instructores;
- aumentar el porcentaje de usuarias que logran autonomía.

El sistema de información desarrollado por el Instituto ha sido utilizado exitosamente por gerentes en el análisis y evaluación del desempeño de sus programas y para mejorar la eficiencia y productividad de sus

El sistema de información gerencial diseñado por el Instituto, ha sido eficaz en evaluar el desempeño del componente de PFN de los programas.

operaciones. A medida que los gerentes implementan nuevos sistemas de difusión y seguimiento de usuarias, el sistema de información ofrece datos valiosos sobre la calidad de los servicios que el programa está proporcionando.

Nuevos enfoques para la PFN

Actualmente el Instituto apoya distintos proyectos de investigación que buscan probar nuevos enfoques para la oferta y uso de la PFN, entre otros, instrucciones simplificadas para el uso de los métodos, herramientas sencillas para proveedores, y el diseño de un dispositivo de bajo costo para detectar los días fértiles de la mujer. Los resultados preliminares son muy prometedores para la expansión de la PFN.

El Instituto cuenta con una amplia experiencia en el desarrollo de enfoques para la oferta de los métodos naturales en una ariedad de contextos.

A través de la investigación, el Instituto está formulando enfoques de PFN simples, fáciles de utilizar por la usuaria, y aplicables en distintos contextos. Estos enfoques están en proceso de estudio y perfeccionamiento.

Las metas del Instituto son las siguientes:

- mejorar y ampliar programas a través del aumento en la disponibilidad, el acceso y la calidad de los servicios de PFN, y evaluar el desempeño de los mismos,
- desarrollar y validar métodos simples y confiables para determinar el periodo fértil de la mujer;
- brindar información sobre la PFN a la comunidad científica, directores de políticas, gerentes de programas y el público en general.

Apoyo del Instituto

El Instituto ha establecido vínculos con organizaciones de todo el mundo para:

- realizar investigación y diagnósticos de línea de base, a nivel institucional,

de comunidad y del público en general en varios países, para identificar las necesidades de PFN, evaluar los métodos y protocolos apropiados a cada contexto, y determinar su eficacia e impacto;

- proporcionar, a nivel mundial, información confiable, preparar y diseminar materiales de capacitación, informes, documentos científicos e información sobre formulación de políticas para la PFN;
- formular políticas institucionales y diseñar programas de apoyo a la PFN;
- formar alianzas a nivel internacional y nacional para trabajar en el diseño y ejecución de proyectos de PFN;
- difundir el uso de la PFN, e incorporarla a los programas y servicios existentes a nivel clínico y comunitario.

El Instituto está en capacidad de proporcionar lo siguiente:

- materiales de capacitación, incluyendo currículos educativos compuestos de guías pedagógicas sencillas y bien definidas.
- guías para la incorporación de la PFN a programas existentes;
- asistencia técnica a los gerentes de programas que incluye:

El resultado de investigaciones demuestra la importancia de la participación masculina y los aspectos positivos del papel que cumple el hombre en el uso de la PFN.

- evaluación de programas;
- capacitación del personal de consejería y servicios;
- elaboración de materiales de IEC;
- formulación de proyectos pilotos;
- desarrollo de procedimientos, supervisión y evaluación contínua de programas.

Nuestra asistencia técnica también puede incluir la elaboración y ejecución de estudios de investigación operativa, para probar metodologías que incorporen la PFN a los servicios de planificación familiar, servicios de salud reproductiva y actividades de desarrollo

APOYO DEL INSTITUTO

comunitario. Estos estudios contemplan la evaluación del impacto de metodologías e intervenciones específicas en los servicios.

Establezca Vínculos con el Instituto

Invitamos a las directoras de políticas, proveedores de servicios, e investigadoras de todo el mundo a que colaboren con nosotros. Las herramientas, asistencia técnica y afiliaciones profesionales del Instituto pueden ayudar a los programas de salud reproductiva a cubrir las necesidades de sus usuarias con eficiencia y productividad.

El Instituto para la Salud Reproductiva

El Instituto para la Salud Reproductiva de la Universidad Georgetown lleva a cabo investigación, promueve la información científica y proporciona apoyo normativo en Planificación Familiar Natural (PFN) y la Autoconciencia de la Salud Reproductiva (ASR).

El Instituto, gracias a su larga trayectoria en el campo de la PFN, es un recurso técnico a disposición de los responsables de políticas institucionales, las organizaciones no gubernamentales (ONG), los proveedores de servicios, investigadoras, educadores y gerentes de programa. La información y herramientas que pueden obtenerse a través del Instituto son partes integrales de cualquier programa de planificación familiar. Nuestro trabajo en PFN y ASR amplía la gama de opciones de planificación familiar confiables, efectivas y de bajo costo.

A través del Proyecto AWARENESS financiado por USAID, el Instituto también desarrollará técnicas y herramientas aún más eficaces y productivas, para ayudar a los órganos normativos y a los gerentes de programa a establecer y administrar programas de PFN y ASR en los países en desarrollo. Estas actividades del Instituto ayudan a alcanzar las metas del Centro de Salud, Nutrición y Población de USAID.

El Instituto está a su disposición para atender cualquiar solicitud de información adicional sobre nuestro trabajo, y sobre cómo podemos ayudarle a formular y ejecutar actividades de PFN y ASR en su programa.

Comuníquese con:

Institute for Reproductive Health

Georgetown University Medical Center

3800 Reservoir Rd., NW 3PHC-Rm3004

Washington, DC 20007 EE.UU.

Teléfono: 202.-687-1392

Fax: 202-687-6846

Correo electrónico: irhinfo@gunet.georgetown.edu

Esta publicación fue apoyada por la Agencia para el Desarrollo Internacional de los Estados Unidos en virtud del acuerdo de cooperación HRN-A-00-97-00011-00. El contenido de este documento no refleja necesariamente el punto de vista o la política de la Agencia Unidos para el Desarrollo Internacional de los Estados o de la Universidad Georgetown.

GEORGETOWN
El Arte de la Medicina

Ingrese a nuestra página en el Internet a través de: **www.irh.org**